

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 3 "Солнышко"

/Пашков А.В./

**МЕНЮ**

17 декабря 2024 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
1996	262 ТТК	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа рисовая, вода питьевая, * молоко пастер. 2,5% жирности, * соль йодированная, * сахар песок)	150	3,68	2,08	21,20	114,28	0,42
1996	642 ТТК	* КАКАО С МОЛОКОМ (* какао-порошок, * молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, * сахар песок)	180	4,40	3,48	14,43	106,29	0,70
1997	1	*ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (* батон нарезной йодированный, * масло сливочное традиционное)	20/9	1,58	7,59	10,73	118,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>9,66</b>	<b>13,15</b>	<b>46,36</b>	<b>339,11</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
1996	645	* КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ СНЕЖОК (* снежок 2,5 % жирности)	106	2,75	2,64	11,62	81,33	0,74
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>2,75</b>	<b>2,64</b>	<b>11,62</b>	<b>81,33</b>	<b>0,74</b>
<b>Обед</b>								
1996	75	*ИКРА МОРКОВНАЯ (* морковь, * лук репчатый, * масло подсолнечное рафинированное, * томатная паста, * сахар песок, * лимонная кислота, * соль йодированная)	50	0,71	3,47	4,13	50,95	1,46
1996	132	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ (* капуста белокочанная, * картофель, * морковь, * лук репчатый, * горошек зеленый консервы, * масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * соль йодированная, * сметана 15% жирности, * петрушка сушеная, * бройлеры цыплята потр. 1 категории)	150/15	4,35	6,53	6,62	102,90	5,32
1996	401	* ГУЛЯШ (* полуфабр.говяд. д/п, * масло подсолнечное рафинированное, * лук репчатый, * томатная паста, * мука пшеничная высш.сорт, * соль йодированная)	30/30	8,97	5,24	1,79	90,08	0,57
1996	273 469	СПАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия спагетти, вода питьевая, **масло сладко-сливочное несоленое, * соль йодированная)	120	3,78	3,44	26,07	149,85	0,00
1996	591 ТТК	* КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (* кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, * сахар песок)	150	0,00	0,00	19,19	76,10	0,00
1996		* ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон нарезной йодированный)	18	1,38	0,48	9,62	49,16	0,00
1996		* ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб дарницкий 1с 0,65)	31	2,02	0,34	13,66	63,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>594</b>	<b>21,21</b>	<b>19,50</b>	<b>81,08</b>	<b>582,13</b>	<b>7,35</b>
<b>Полдник</b>								
1996	296 ТТК	* ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЁННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ (* творог 5,0% жирности, * крупа манная, * сахар песок, * яйца куриные (шт.), * виноград сушеный (изюм), * ванилин, **масло сладко-сливочное несоленое, * сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/24	14,80	11,57	40,92	326,22	0,28
1996	627 ТТК	* ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,13	0,00	0,03	0,60	0,02
<b>Итого</b>			<b>324</b>	<b>14,93</b>	<b>11,57</b>	<b>40,95</b>	<b>326,82</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>48,55</b>	<b>46,86</b>	<b>180,01</b>	<b>1 329,39</b>	<b>9,51</b>